

Kennsluáætlun skólaárið 2019 - 2020

Skólaípróttir 10. bekkur

Í skólaípróttum eru ein 60 mínútna kennslustund á viku í 10. bekk. Kennari er Sigurveig Sædís Jóhannesdóttir

Vinnulag

Markmið skólaípróttanna eru eftirfarandi:

Að örva hreyfi – og félagsþroska nemenda og efla afkastagetu hans. Að nemendur upplifi ípróttir á jákvæðan máta og hafi ánægju af. Fáir fræðslu um ípróttir og heilsuvernd. Áhersla er lögð á að hafa ípróttakennsluna fjölbreytta.

Meginviðfangsefni haustannarinnar eru: Efling hreyfiþroska og hreyfifærni, fjölbreyttir leikir, gleði, samvinnu og jákvæð samskipti. Við förum í leiki, stöðvar, boltagreinar, badminton, þrautabrautir o.fl.

Vinnuáætlun

Viðfangsefni	Námsefni	Hæfniviðmið – notuð við námsmat	Afurð / Námsmat
Hreyfifærni og liðleiki	<ul style="list-style-type: none"> Fjölbreyttar æfingar tengdar þema kennslustundar hverju sinni Þematengdar stöðvar Fjallgöngur og önnur útivist 	Nemandi getur... <ul style="list-style-type: none"> Tekið þátt í útivist. Nýtt sér niðurstöður prófa til að setja sér markmið. Tekið þátt í stöðluðum prófum. 	<ul style="list-style-type: none"> Virkni og þátttaka nemenda í kennslustundum Styrktar – og liðleikakönnun

Leikir, leikreglur og íþróttagreinar	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölbreyttir leikir • Þematengdar stöðvar • Færni í fjölbreyttum íþróttagreinum 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis. • Þekkt flestar íþróttagreinar. • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna • Unnið vel og farið eftir fyrirmælum. • Tekið þátt í hóp og einstaklingsíþróttum. • Komið fram við aðra af virðingu og kurteisi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Þátttaka nemenda í kennslustundum • Geta nemenda til að vinna með öðrum og fara eftir reglum
Þol og styrkur	<ul style="list-style-type: none"> • Leikir sem efla þol s.s. ýmsir eltingaleikir • Þematengdar æfingar með áherslu á þol og styrk 	Nemandi getur... <ul style="list-style-type: none"> • Aukið styrk og hreyfifærni. • Aukið þol og þrek á mismunandi hátt. • Þjálfað þol, styrk, hreyfifærni og liðleika 	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur 10.bekkjara fara í þíptest sem er hlaupapróf sem byggir á þoli og úthaldi nemenda
Þekking og færni		Nemend getur... <ul style="list-style-type: none"> • Sýnt getu og færni í að lesa og meta eigið líkamsástand. • Nýtt sér ýmis konar heilsurækt innan og utan skólans • Tileinkað sér heilbrigðan lífstíl og þekkt ólíkar leiðir til betri heilsu • Þekki muninn á mismunandi þjálfunaraðferðum og áhrifum þeirra. • Unnið í samvinnu og haft jafnrétti að leiðarljósi • Unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum 	

Foreldrar eru hvattir til að fylgjast reglulega með skráningum á mentor.is.

Námsmat

Námsmat byggir á þeim hæfniviðmiðum sem tilgreind eru með hverju viðfangsefni hér að ofan. Matið fer fram jafnt og þétt yfir skólaárið. Sjá nánari umfjöllun um námsmat á vef skólans undir **Námsmat**. Einkunn fyrir námsárangur verður gefin tvisvar í vetur, í janúar og vetrarlok

Með ósk um gott gengi,

Sigurveig Sædís Jóhannesdóttir